

Consejos para Mamás que Alimentan con el Pecho



Los primeros días

Los primeros días después del nacimiento de su bebé es el mejor tiempo para que usted y su bebé lleguen a conocerse. Usted aprenderá como interpretar las indicaciones de su bebé—sus comportamientos. Ser mamá es darle significado a las indicaciones de su bebé y responder debidamente para cumplir con sus necesidades. La confianza que su bebé tiene hacia el mundo se determina por estas interacciones tempranas con usted. Si usted puede interpretar las indicaciones de su bebé y cumplir con sus necesidades, él comenzará a confiar en su mundo nuevo.

Los bebés no pueden hablar cuando nacen, así que usted tendrá que aprender un nuevo lenguaje.

El lenguaje del bebé en cuanto la alimentación con el pecho

Las señales—Su bebé le dirá cuando tiene hambre por medio de señales de hambre. Estas señales son: si el bebé se chupa su labio, su lengua o su puño; si el bebé busca el pecho; si el bebé está intranquilo (señales tempranas de hambre); si el bebé está necio, si el bebé llora (señales tardías de hambre). Déle de comer a su bebé tan pronto usted note una de estas señales de hambre. No espere hasta que llore. La atención temprana a las señales de hambre ayudarán al bebé a aumentar de peso más rápido y le ayudarán a usted a producir más leche. Está bien ofrecerle su pecho cada vez que su bebé señala que tiene hambre, aun si solamente han pasado treinta minutos desde que comió la última vez. Los recién nacidos tienen un estómago pequeñito y la leche de pecho se digiere rápidamente. Además, ustedes están aprendiendo a cómo hacer esto correctamente y necesitarán la práctica.

La posición —Cuando su bebé le indica que tiene hambre, ponga a su bebé en su pecho para que pueda prenderse y lactar efectivamente. Esto significa que usted deberá de estar sosteniendo a su bebé cerca de usted con la boca alineada con su pezón. El cuerpo de su bebé debe estar frente a frente con el suyo. Apoye el cuerpo de su bebé para que éste pueda concentrarse en lactar. La oreja, el hombro y la cadera del bebé deben formar una línea recta.

El prenderse—Ofrezca su pecho al bebé. Espere hasta que él tenga su boca bien abierta (como un bostezo) y ponga el pecho en su boca. El bebé debe tener el pezón y como una pulgada del área oscura alrededor del pezón

dentro de su boca. Su boca debe estar centrada alrededor del pezón. Su nariz y barbilla deben tocar su pecho. Las señales que un bebé está bien prendido son—los labios están invertidos hacia afuera, no hacia adentro; usted puede ver la lengua del bebé debajo de su pecho si suavemente



mueve su labio inferior hacia abajo; las orejas del bebé se mueven mientras lacta; y usted puede ver un movimiento circular en la quijada del bebé.

La transferencia de leche—Si el bebé está en la posición correcta y se ha prendido bien al pecho, la leche debe transferirse de su pecho a su bebé. Las maneras de saber si el bebé está recibiendo leche incluyen: el poder oír al bebé tragar, el ver la leche gotearse de su otro pecho, y ver la leche gotearse de la boca de su bebé.

Terminando—Su bebé le indicará cuando ha terminado de lactar “soltándose” del pecho con una carita de satisfacción. Entonces usted puede eructar al bebé y ofrecerle el otro pecho. Si el bebé está lleno, ofrezca el segundo pecho primero en la próxima alimentación.

Algunas cosas que pueden ayudar a las mamás nuevas a reconocer las señales de su bebé:

El contacto de piel a piel—cargue a su bebé vestido solamente con un pañal contra su pecho (debajo de su blusa o camisa de dormir). Los estudios muestran que bebés que tienen contacto de piel a piel lloran menos, y las mamás aprenden a satisfacer sus necesidades más rápidamente. Esta es una manera buena para que el papá también se acerque a su nuevo bebé.

La habitación junta—mantenga a su bebé en su habitación cuando esté en el hospital en vez de ponerlo en la sala de recién nacidos. Usted podrá cuidar de su bebé y amamantarlo cuando él le indique que tiene hambre.

Los cargadores para bebés—los bebés quienes se cargan en vez de dejarlos en la cuna lloran menos. Cargar al bebé ayuda que mamá (y papá) aprendan las señales de su bebé.

Las cosas que evitan que las mamás aprendan las señales de su bebé:

- El estar separada del bebé
- El chupón (no le dé a su bebé un chupón hasta que la alimentación esté bien establecida—como unas seis semanas)
- El escuchar los consejos de otros en vez de seguir sus propios instintos
- Las visitas—Es difícil llegar a conocer a su bebé cuando su hogar está lleno de gente. Limite a los visitantes durante las primeras semanas. Use este tiempo para conocer a su bebé. Ya habrá tiempo después para que la familia y los amigos conozcan a su nuevo bebé.
- Cuidar de Mamá—La mamá necesita ser mimada cuando tiene un bebé nuevo. Busque a alguien (amigos, familia) que se encargue de cocinar, limpiar, ir de compras y que cuide a los niños mayores para que la madre pueda enfocarse en su nuevo bebé.
- No se preocupe de malcriar a su bebé. Un bebé que puede confiar en su mamá (y su familia) para identificar sus señales y cumplir con sus necesidades es más contento, se ajusta mejor y será un niño más independiente en el futuro.